



Fot. Dreamstime.com

Tuż po porodzie Twoje ciało jest dalekie od ideału, choć wcześniej przypuszczałaś, że będziesz wyglądać zdecydowanie lepiej. Jak pomóc ciału wrócić do formy?

Wróć do formy po porodzie

Ciąża trwa 40 tygodni, w czasie których ciało kobiety bardzo powoli się zmienia. Średnio kobieta podczas ciąży przybiera na wadze 10–15 kg. Zdarza się jednak często, że tyjemy o wiele więcej i wtedy powrót do dawnej figury jest trudniejszy. Czy wiesz, że jeszcze niedawno pozwalano kobiecie wstać dopiero dwa tygodnie po porodzie? Teraz jest zupełnie inaczej. To dlatego, że ruch przyspiesza powrót

do formy, poprawia samopoczucie, zapobiega zakrzepicy żyłnej, łagodzi zaparcia, przyspiesza gojenie ran i pobudza przemianę materii. Na początku nie forsuj się jednak, to niewskazane. Potraktuj swoje ciało łagodnie. Przez ostatnie miesiące zostało poddane naprawdę wielkiej próbie. Zobaczysz, że powoli małymi krokami uda ci się sprawić, że znów będziesz mogła poczuć się w nim tak dobrze jak kiedyś.

Wstawanie po porodzie

Pológ trwa sześć tygodni. To czas potrzebny twojemu organizmowi, aby przestawił się znów na swój zwykły tryb. Jednak dzięki ćwiczeniom szybciej wrócisz do dawnej formy.

Po porodzie naturalnym

będziesz mogła wstać po około dwóch godzinach. Przez ten czas będziesz pod opieką położnej, która

sprawdzi, jak obficie krwawisz i skontroluje twój stan po wysiłku, jakim był poród. Choć może ci się wydawać, że czujesz się już dobrze, uważaj na siebie. Kiedy będziesz się podnosić, może ci się zakręcić w głowie. I nic dziwnego, bo twój organizm wykonał wielką pracę, a poza tym straciłaś dużo krwi. Dlatego zanim po raz pierwszy wstaniesz, poproś, by pomogła ci położna.

6 Po cięciu cesarskim w znieczuleniu ogólnym powinnaś wstać po około 12 godzinach od operacji i zrobić kilka kroków. Oczywiście nie sama, tylko pod opieką położnej. To ważne, bo te kilka ruchów pomoże zapobiec zakrzepom i zatorom naczyniowym. Nie bój się i staraj się wyprostować – szew na pewno nie puści. Zalecam wstawanie z łóżka w następujący sposób: najpierw przekręć się na bok, opuść nogi i podpierając się na rękę, powoli wstawaj.

Początki ćwiczeń

Drugiego dnia po porodzie naturalnym i cesarskim cięciu możesz zacząć ćwiczyć mięśnie dna miednicy, a także stopy. Po cesarskim cięciu położna powie ci, jak się poruszać, żeby na bliźnię nie zrobiły się zrosty. Polecam w leżeniu na plecach delikatnie przekładać ugięte lekko nogi z jednej stro-

ny na drugą. Po ciąży i porodzie mięśnie brzucha i dna miednicy są nadmiernie rozciągnięte, a mięśnie zwieraczy rozluźnione. Jeśli w porę o nie nie zadbasz, możesz później cierpieć na wysiłkowe nietrzymanie moczu. Jeśli podczas porodu ingerowano w mięśnie krocza, z ćwiczeniami poczekaj do zdjęcia szwów.

PROPOZYCJE ĆWICZEŃ

1 Ćwiczenia mięśni dna miednicy

Kilka razy dziennie wykonuj ćwiczenia mięśni Kegla. Możesz je zacząć już 24 godziny po porodzie. Napinaj mięśnie okolic pochwy, ujścia cewki moczowej i odbytu tak, jakbyś chciała powstrzymać oddanie moczu. Wytrzymaj tak przez 5–10 sekund i rozluźnij mięśnie. Z każdym dniem zwiększaj siłę napinania i liczbę powtórzeń. Możesz ćwiczyć wszędzie: podczas spaceru, gotowania obiadu czy karmienia dziecka. Jeśli tuż po porodzie krocze jeszcze bardzo cię boli, drętwieje, a szwy ciągną, powstrzymaj się jeszcze od gimnastyki, ale co jakiś czas próbuj. Ćwiczenia te przeciwdziałają mimowolnemu popuszczeniu moczu.

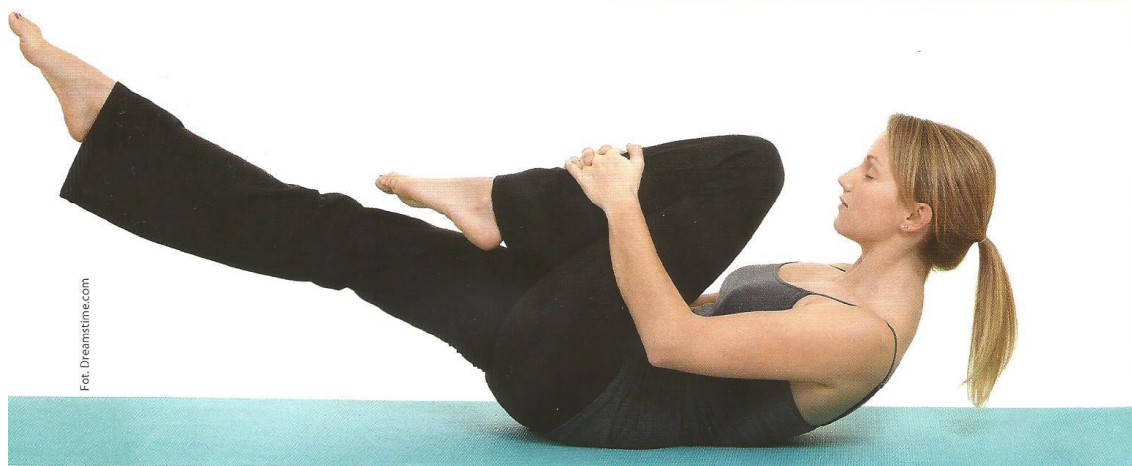
2 Ćwiczenia stóp

Na przemian zginaj i odginaj stopy w kostce jak podczas jazdy na rowerze, a także zataczaj stopami kółka w prawo i w lewo. Możesz tak ćwiczyć co godzinę. Dzięki tym ćwiczeniom zapobiegasz puchnięciu nóg i poprawiasz krążenie w kończynach.

3 Ćwiczenia mięśni brzucha

Najłagodniejszym ćwiczeniem dla kobiet po porodzie naturalnym jest wciąganie brzucha podczas wydechu (tzw. wciąganie pępka). Utrzymuj tę pozycję przez kilka sekund, następnie odpręż się. I tak kilka powtórzeń. Przed przystąpieniem do poważniejszych ćwiczeń obowiązkowo należy sprawdzić stan mięśnia prostego brzucha. Może to sprawdzić fizjoterapeuta, lekarz lub położna. Wynik tego badania warunkuje, jaki stopień zaawansowania ćwiczeń można zastosować.

Najlepiej zapisać się na zajęcia specjalnie opracowane dla kobiet po porodzie, na których pod fachowym okiem możliwy jest szybszy powrót do formy. Na takie zajęcia można się zapisać nie wcześniej niż cztery tygodnie po porodzie fizjologicznym, a sześć tygodni po cięciu cesarskim. Zaleca się gimnastykę dwa razy w tygodniu. W czasie zajęć powinno się wzmacniać okolice



Fot. Dreamstime.com

pleców, mięśnie Kegla, elementy kondycyjne oraz ćwiczenia rozciągające. Część ćwiczeń możesz wykonywać w domu z dzieckiem.

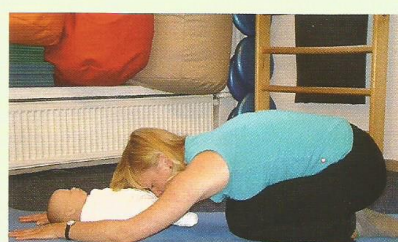
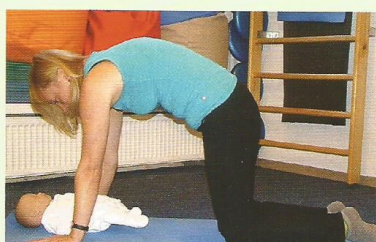
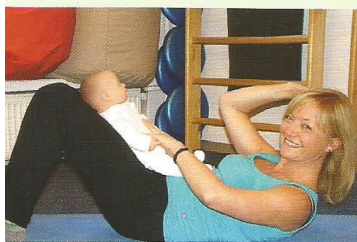
PRZYKŁAD

Położ się na plecach z nogami zgiętymi, dziecko połóż sobie w poprzek brzucha. Jedną rękę kładziesz na kark, drugą trzymasz dziecko. Wykonuj brzuszki skośne, łokciem w kierunku kolana po skosie – raz z jednej raz z drugiej strony.

mając względnie proste. Siedząc, podpie-
raj dolną część pleców, nawet podkładając sobie poduszkę. Stojąc, przenoś ciężar ciała raz na jedną, raz na drugą nogę. Zaleca się ćwiczenia rozluźniające mięśnie pleców. W klęku podpartym wykonywanie kociego grzbietu oraz rozciąganie pleców w pozycji tzw. ukłonu japońskiego.

Jeśli czujesz, że masz zbyt mało pokarmu w piersiach, wskazane są ćwiczenia poprawiające laktację. Złóż ręce jak do modlitwy i wykonuj wciskanie dłoni

chodzić razem z dzieckiem. To wygodniejsze, bo masz od razu zorganizowany czas i nie musisz się martwić wymyślaniem ćwiczeń. Pamiętaj jednak, że na powrót do dawnej figury potrzeba czasu. Nie wymagaj, aby twoje ciało, które przez 40 tygodni zmieniało się pod wpływem ciąży, jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki wróciło do formy. Kontroluj dietę, staraj się regularnie ćwiczyć. Na pewno po niedługim czasie będziesz zadowolona z efektu.



4 Ćwiczenia mięśni pleców

Po porodzie bardzo często obecne są dolegliwości bólowe pleców. Jest to związane z częstym pochylaniem się do dziecka i karmieniem piersią. Staraj się zachowywać prawidłową postawę. Chodź wyprostowana, patrz przed siebie, ściągaj łopatki, napinaj mięśnie brzucha i pośladki. Unikaj skłonów plecami – sięgając po coś na dole, uginaj nogi, plecy trzy-

w dłoni w tempie 5 sekund. Przy dużych problemach przeciążeniowych pleców zapisz się na masaż leczniczy.

Kiedy możesz zacząć intensywnie ćwiczyć aerobik lub bieganie?

Najbezpieczniej po sześciu tygodniach po konsultacji z lekarzem ginekologiem. Możesz zapisać się na zajęcia dla kobiet po porodzie. Coraz częściej można na nie

Agnieszka Grochowska

fizjoterapeutka, właścicielka Studia Zdrowia z ofertą gimnastyki dla kobiet w ciąży i po porodzie, kursu masażu dla dzieci metodą Shantala, kursu pierwszej pomocy pediatrycznej oraz zajęciami dla dzieci w wieku 1-4 lat.

www.studiozdrowia.waw.pl



Fot. Dreamstime.com